

## **Råd för bättre hälsa**

Följande kortfattade råd om hälsosamma matvanor eller hälsosam konsumtion gäller för friska vuxna:

- Ät mer frukt och grönsaker – gärna minst 500 gram om dagen.
- Ät fisk och skaldjur – gärna 2–3 gånger per vecka.
- Byt till fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Byt till nyttiga matfetter – välj exempelvis rapsolja eller flytande matfetter.
- Byt till magra mejeriprodukter – gärna osötade och berikade med D-vitamin.
- Ät mindre rött kött och chark – gärna mindre än 500 gram per vecka.
- Ät mindre salt – men använd salt med jod.
- Ät mindre socker – minska särskilt på söta drycker.